

INFORMACE PRO TANEČNICE STUDIA KARIMA



Zamyšlení, semináře pro tanečnice, karima Bazar, hra na Darbuku, přípravné aktivity na 18. května 2013 a upoutávka na doprovodné akce.

Milé ženy, tanečnice, lektorky, kamarádky, přítelkyně, spřízněné duše, příznivci studia Karima ... ,

když jsem si uvědomila, že to je již 10 let co s Vámi tančím, vedlo mě to k úvahám, ohlédnutí ... Jsem velice ráda že je orientální tanec součástí mého života. Vždy když delší dobu netančím třeba po porodu, po prázdninách apod. si výrazně uvědomím jak mi pravidelný pohyb dělá dobře. Orientální tanec pro mne znamená mnohé. Zním jeho šíři, jsem si vědoma možné hloubky jeho působení a tak jak čas plyne prožívám s ním vlny proměn a možností. Někdy je pro mne „pouhým“ pohybem na krásnou hudbu, jindy mi dovolí s hudbou splynout, prožít ji, vnímat do houbky své tělo a tvořit. Někdy tančím pro sebe, někdy pro ostatní, někdy jen ve svých představách, někdy vidím rychlé pokroky a někdy to vypadá že se i měsíce a možná i roky nemohu hnout z místa. Učí mne pokoře, třeba v tom smyslu že si nedokáži „vydupat“ choreografii, nebo zvládnout nějaký prvek v super rozsahu jen protože chci. Přináší mi široký prostor pro sdílení. Navázala jsem díky němu mnoho krásných přátelství a zažila nádherné chvíle. Těší mne když pozoruji co dokáže mé tělo, které bylo před lety dosti zatuhlé. Když tančím vnímám energii která vzniká díky pohybu a vlévá se mi do žil. Někdy dokáži i zapomenout na čas jako takový. Mnoho mých prožitků s orientálním tancem je tak hlubokých, že se jen těžko vyjadřují slovy. Má láska k orientálnímu tanci, vděčnost za to co mi přinesl a hluboká víra v jeho prospěšnost jsou esencí fungování studia Karima. Dnes je celé studio už mnohem více než jen můj prvotní záměr. Jeho součástí jsou delší, či kratší příběhy stovek žen, které s námi za těch 10 let tančily. Myslím si, že nám orientální tanec ještě má hodně co nabídnout a že je stále ještě mnoho žen, které budou šťastné když najdou koníček, díky kterému se budou moci postupně seznamovat se svým tělem a jeho možnostmi. V současnosti mám kolem sebe tým lektorek, které tanec velice baví. V mnohém jsou schopné mne zastoupit a pomoci. Máme skupinku žen, které mohou s našimi sestavami vystupovat a tak nás reprezentovat. Navíc mi Daník odrůstá, takže i já získávám více prostoru pro další aktivity. Co nás čeká? Ráda bych letos na jaře vzhledem k oslavě 10 let studia Karima udělala výraznější propagaci a na „zkušebních“ seminářích přivítala nové zájemkyně o orientální tanec. Prosím vás, pokud nějakou takovou ženu znáte, dejte jí vědět. Dále jsme naplánovaly Oslavu jako takovou na 18. května. Je to sobota, můžete si již nyní udělat poznámky do svých kalendářů, aby Vám do toho nic nepřišlo. Před oslavou jako takovou budou ještě doplňkové „zkoušky“ a přípravné akce o kterých Vás budu postupně informovat tak jak bude celý koncept vznikat. Také bychom rády s lektorkami a stávajícími členkami vystupovací skupiny Show time v průběhu příštích 2 let rozšířily naši vystupovací skupinu o několik dalších žen, které orientální tanec okouzli natolik, že jsou ochotné se věnovat více svému tréninku, chtějí se učit choreografie, opatřit si kostým a naučit se další dovednosti, které jsou v Show time potřebné. Myslím, že i v tom nám pomůže naše oslava 10 výročí.



Pro nové zájemkyně jsme vypsaly 5 termínů, pro stávající tanečnice máme vypsáno pouze 2 semináře, jelikož počítám, že bude několik lekcí s opakováním našich sestav, tak abychom se neuhonily. Co se týče semináře ABY ZÁDA NEBOLELA, ráda bych pozvala opravdu všechny ženy, které někdy záda bolí a to bez ohledu na to jestli tančí rok, nebo 10 let. Po jednom secvičování v rámci SHOW TIME s ženami Klárka provedla cca 20 min cvičení, které zabralo na přetažená těla a inspirovalo vznik tohoto semináře. Klárka si ho pro nás připravila tak, abychom se jednak něco dozvěděly, uvědomily si co mnohé děláme špatně a naučily se cviky, které nám mohou pomoci. Takže odbornou fyzioterapeutickou část poved Klárka a o taneční se spolu rozdělíme.

Co se týká tréninku tance s hůlkou, na tu bych ráda pozvala všechny ženy ráda bych povzbudila i ty, které s žádnou rekvizitou používánou v orientálním tanci netancovaly. Rozšíříte si obzory a naučíte se něco nového. Pokud bude mezi tanečnicemi zájem tak do budoucna zařadím s více seminářů s takzvanými „rekvizitami“. U tance s rekvizitami je dobré si vyzkoušet všechny a pak se nacítit, který vám je bližší. Terka má ráda hůlky, tak pro svůj seminář vybrala tanec s hůlkou.

So. 6. dubna 15:00 – 16:30 ABY ZÁDA NEBOLELA – orientální tanec s fyzioterapeutkou Klárkou a Karlou. Je mnoho žen které se potýkají s bolestmi zad. Prevencí i řešením již vzniklých potíží je pravidelný pohyb. Přijďte spojit příjemné s užitečným. Tento seminář jsme vymyslely s Klárkou, která již několik let působí ve studiu Karima jako lektorka a ve své profesi pracuje v nemocnici jako fyzioterapeutka. Na tomto semináři se naučíme „základní jednotku“ cviků na posílení zad, správného postoje a později to spojíme s možnostmi které přináší orientální tanec. Tento kurz je bez rozlišení pokročilostí, důležité je mít zvládnuté základy orientálního tance. (Počítám alespoň rok tancování a je jedno kdy jste jej absolvovaly – pokud jste chodila tančit kratší dobu, můžete využít jednoho ze 2 termínů seminářů, které jsme s tímto názvem vypsaly pro začátečnice.) .

Ne. 21. dubna 15:00 – 16:30 Saidi – Tanec s hůlkou s Terkou Technika a kombinace (pro ženy, které tančí alespoň půl roku) Elegantní hůlka není jen doplněk anglických gentlemanů. Oblibu si našla i u orientálních tanečnic, které pomocí hůlky zdůrazňují pohyby očí, hrudníku a boků. Saidi pochází z jihovýchodní části Egypta. Tanec je velmi zemitý a vyznačuje se podupy. S hůlkou se provádějí různé prvky, např. točení v ruce, poklepávání o zem či tělo. Přijďte si vyzkoušet folklorní, veselý, svižný, hravý a lehce koketní kombinace a techniku práce s hůlkou, kdy si osvojíte držení hůlky, způsoby pokládání na tělo a točení. Poté si přidáme typické folklorní kroky. Hůlky budou na semináři zapůjčeny.

Cena jednotlivých seminářů: 90,- Kč, (žákyně, studentky a důchodkyně 60,- Kč)

REZERVACE: S organizací 10 výročí mi bude pomáhat Olinka, máme pro tento účel nové tel. číslo.



Hlásit se můžete prostřednictvím SMS na **775 55 22 73**, nebo nejpозději 3 dny před konáním jednotlivých seminářů e-mailem na karima.at@seznam.cz, nebo na adresu kterou se mnou komunikujete. Napište své jméno, číslo mobilního telefonu a termín semináře o který máte zájem. Rezervaci Vám potvrdíme. Rezervace jsou závazné. Placení seminářů na místě. **Semináře se konají při minimálním počtu 8mi účastnic.**

Pá. 5.dubna – 16:00-19:00 Karima bazar ženského a dětského oblečení – tradiční akce, která se koná díky Dáše, kdy do studia přineseme ženské a dětské oblečení a obuv, které již nepoužíváme a je stále použitelné. Na místě se vše rozdělí podle velikostí. Každý může přinést co chce a pokud se mu na bazaru něco líbí tak si to z něj odnese. Na bazaru neprobíhají žádné finanční transakce a co po konci zůstane se zabalí a odveze do azylového domu. Vstup volný, rezervace nejsou potřebné. Oblečení můžete v taškách nosit do studia již v celém týdnu po velikonočních.

Seminář hry na Darbuku – Darbuka je orientální buben, na který se krom jiného doprovázejí břišní tanečnice. Hra na Darbuku je pro mnoho lidí skvělým koníčkem, vyžitím a relaxací. Máte možnost si ji také vyzkoušet. V případě

zájmu, neváhejte a napište Honzovi Alinčemu na emailovou adresu hanzik@email.cz, nebo mu zavolejte na č. :732764707. Zapiše si Vás a podle zájmu se s Vámi domluví tak, aby měl k dispozici bubnu na zapůjčení.

Na jaře 2013 se ve studiu konají i další zajímavé přednášky a semináře s tematikou zdravého životního stylu, můžete si o nich přečíst na samostatné stránce.

Přípravné akce na naši oslavu: zvu všechny ženy, které se kdykoliv učily některou ze sestav na jejich zopakování. Na těchto 2 pilotních secvičováních uvidím kdo má zájem. Každou sestavu si několikrát zatancujeme, uvidíme jak na tom jsme a co můžeme do 18. května dopilovat. Od těchto dvou tréninků se budou odvíjet další přípravy. **Pokud si myslíte, že jste již všechno zapoměly, tak to nevádí - to si myslí většina žen a pak koukají jak malé připomenutí stačí, aby sestava znovu naskočila v těle.** Na secvičováních vítám nápady co by mohlo být součástí naší oslavy.

Velice ráda uvidím i ženy, které třeba v současnosti do pravidelných kurzů nechodí, ale tanec a studio mají stále ve svém srdci. Secvičování povedu já s Lenkou D. . Na secvičování je vstup volný. Přijďte i na část secvičování, když umíte třeba jen jednu z uvedených sestav a máte chuť tančit. Na začátku budeme mít krátké protažení, pořadí sestav bude jak je napsáno a můžete počítat cca 20-30 min na každou sestavu.

Turek, velikonoční, hůlky, holčičky: středa 10.dubna od 18:15 do cca 19:45

Geld, bubínky karima, společná: sobota 20.dubna od 15:00 do cca 16:30



Těšíme se na Vás Karla a všichni, kteří se životu v Karimě podělíme